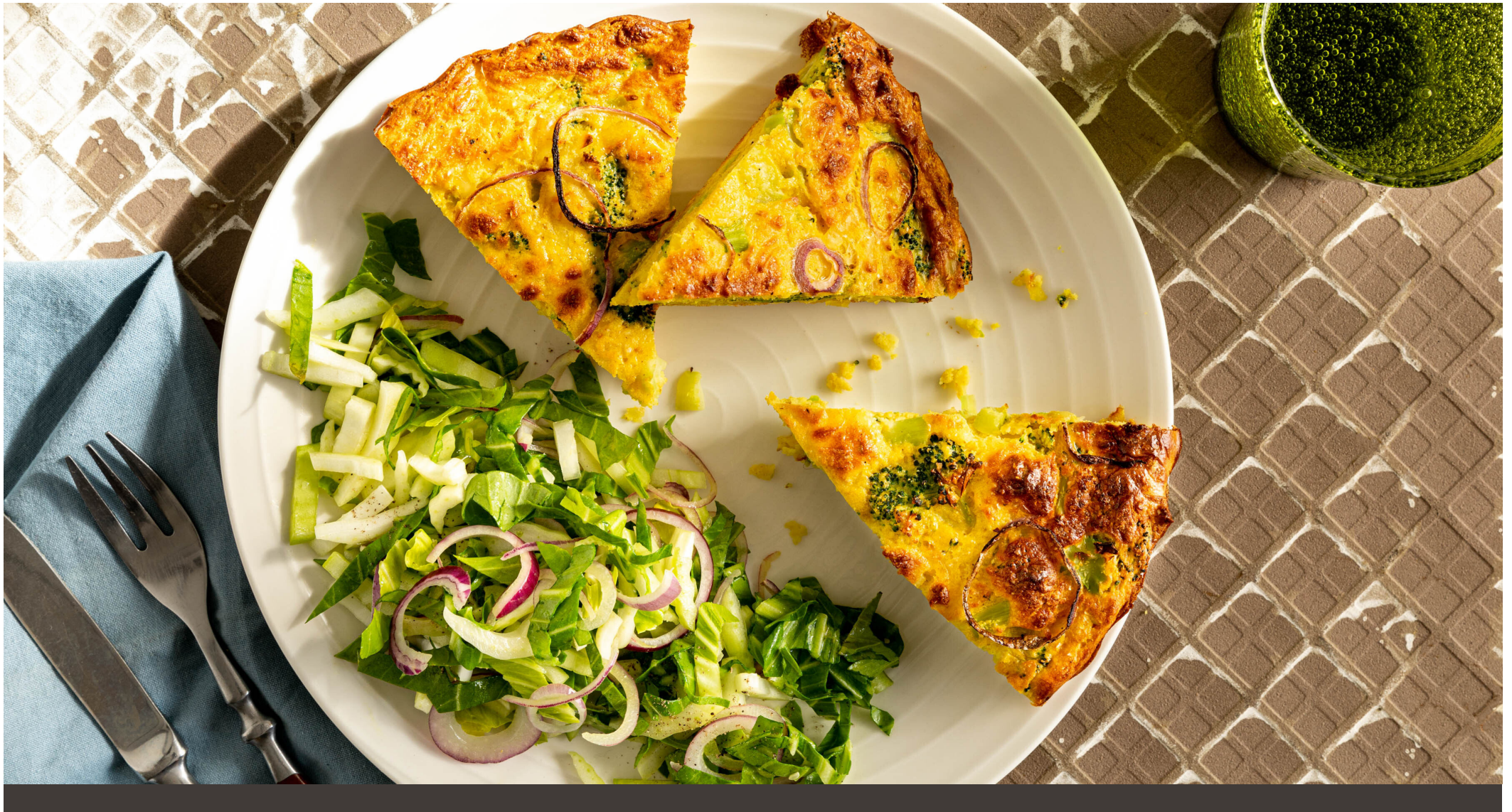




Low Carb: Brokkoli-Paneer-Frittata

mit Pak-Choi-Salat



ca. 1h



3-4 Personen

Paneer ist ein indischer Frischkäse aus Kuhmilch. Er wird gerne als Einlage in Currys verwendet, doch heute glänzt er mit Brokkoli und roten Zwiebeln in einer goldgebackenen Frittata aus Kichererbsenmehl und natürlich Bio-Eiern. Auch für die Beilage haben wir uns eine originelle Zutat einfallen lassen: Aus fein geschnittenem Pak Choi zauberst du ein schnelles, frisches Salätchen. Außergewöhnlich lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 300g Kichererbsenmehl
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Päckchen Backpulver
- 6 Bio-Eier³
- 2 Packungen Paneer-Käse⁷
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Baby-Pak-Choi

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch⁷
- 3TL Senf¹⁰
- 2TL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- runde Quicheform (Ø ca. 23cm)
- Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 43.6g, Kohlenhydrate 38.3g, Eiweiß 44.9g



1. Brokkoli garen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Einen mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in 1-2cm große Röschen und den **Strunk** in kleine Würfel schneiden. In das kochende Wasser geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze in 2-3Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



4. Frittata backen

Die **Zwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Brokkoli** und den **Käse** mit dem **Teig** vermengen, dabei darauf achten, dass keine großen Klümpchen entstehen. In die Quiche-Form gießen und die **½ der Zwiebelringe** darauf verteilen. Die **Frittata** im Ofen in 30-35Min. goldbraun und gar backen.



2. Teig anrühren

200g Kichererbsenmehl durch ein Sieb sieben, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Mit dem **Currypulver** und dem **Backpulver** vermengen. Anschließend die **Eier**, 250ml Milch, 2TL Senf, 2TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer unterrühren, bis ein glatter **Teig** entsteht.



5. Salat zubereiten

Aus 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Senf und 1 Prise Salz ein **Dressing** anrühren. Den **Pak Choi** in feine Streifen schneiden und mit den **restlichen Zwiebelringen** und dem **Dressing** vermengen.



3. Käse reiben

Den **Paneer-Käse** grob reiben. Eine runde Quiche-Form mit 2TL Butter einfetten und mit Backpapier auslegen.



6. Anrichten und servieren

Die **Frittata** aus dem Ofen nehmen und ca. 5Min. auskühlen lassen. **Tipp:** Für eine Garprobe einen Zahnstocher in die Mitte der **Frittata** stechen. Wenn kein **Teig** haften bleibt, ist sie durchgebacken. Die **Brokkoli-Paneer-Frittata** nach Belieben in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem **Pak-Choi-Salat** servieren.